National

持込修理

ナショナル体組成体重計保証書

本書はお買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合には本書裏面記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。ご記入いただきました個人情報の利用目的は本票裏面に記載しております。お客様の個人情報に関するお問い合わせは、お買い上げの販売店にご連絡ください。詳細は裏面をご参照ください。

品　番	EW4000	
保証期間	お買い上げ日から **本体　1年間**	
※ お買い上げ日	年　月　日	
※ お客様	ご住所 お名前　**様** 電　話　（　　）　―	
※ 販売店	住所・氏名 電話　（　　）　―	

製造元　松下電器産業株式会社
松下電工株式会社　ヘルシー・ライフ事業部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地　TEL（0749）26-7890

ご販売店様へ　※印欄は必ず記入してお渡しください。

No.2

キリトリ線

National

取扱説明書

体組成体重計

品番　EW4000

もくじ

保証書付き

このたびは、体組成体重計をお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

- この取扱説明書と保証書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。**特に「安全上のご注意」（2～4ページ）は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。**
- お読みになったあとは、大切に保管し、必要なときにお読みください。
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

M0205-0

安全上のご注意 （必ずお守りください）

ご使用の前に

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

⚠危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
⚠警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

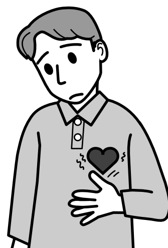
	この絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	この絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠危険

次のような医用電子機器と併用しない



- ペースメーカーなどの体内植込型医用電子機器
- 人工心肺などの生命維持機器
- 心電計などの装着型機器



上記機器が誤作動を起こす原因になります。

⚠警告

減量や運動療法などのために本器を目安に使う場合は医師か専門家の指導を受ける





自己判断は健康を害する原因になります。

タイルなど、すべりやすいところで使用しない





すべって転倒し、けがをする原因になります。

本体に飛び乗らない

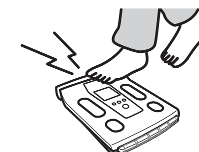




すべって転倒し、けがをする原因になります。

本体の端部や、電極ホルダー、ハンド電極、液晶表示部に乗らない





すべって転倒し、けがをする原因になります。

体がぬれたままで使用しない





すべって転倒し、けがをする原因になります。

ご使用の前に

安全上のご注意 （必ずお守りください）

⚠警告

電池は正しく取り扱う



- ⊕⊖は正しく入れる。
- 長期間使用しないときは取り出しておく。

- 必ず指定の電池を使用する。
- 乳幼児の手の届かないところにおく。
- 使い切った電池はすぐに器具から取り出す。
- 電池を廃棄する場合、テープなどで絶縁する。
- 液が体についたときは、水でよく洗い流す。
- 液が目に入ったときは失明の恐れがあります。目をこすらずにすぐにきれいな水で洗ったあと、医師に相談する。

電池は誤った使い方をしない



- 金属製のネックレスやヘアピンなどと一緒に持ち運んだり保管しない。

- 新・旧電池や違う種類の電池を一緒に使用しない。
- 加熱、分解したり、水、火の中に入れたりしない。
- 被ふくのはがれた電池は使わない。

・取り扱いを誤ると、電池の液もれにより火災や周囲汚損の原因になります。
・万一液もれが起こったら、販売店にご相談ください。

⚠注意

体の不自由な方が使用するときは、周りの方が注意する

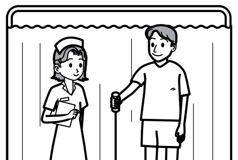




踏み外すと、けがの原因になります。

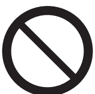
業務用（病院など）には使用しない

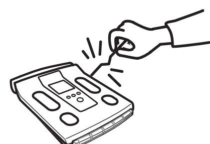




本器は家庭用です。業務用ではありません。

本体の周囲のすき間や穴から、指や針金などを差し込まない

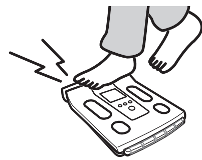




けがや故障の原因になります。

カバーに無理な力を加えない





けがや故障の原因になります。

使用上のお願い

マイクロ波治療器や携帯電話などを本体の近くで使用しない

誤作動して、正しい測定ができません。

浴室など湿気の多いところで使用しない

故障の原因になります。

直射日光の当たる場所に置かない

変色や変形、故障の原因になります。

スイッチが押されたままで放置しない

液晶部の表示は消えていますが、電池は消耗します。

ハンド電極の接続線を破損するようなことはしない

傷つけたり、加工したり、他の熱源部に近づけたり、ねじったり、過度に引っ張ったり、重いものを載せたりしない

故障の原因になります。

改造はしない また修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない

故障の原因になります。
・修理は販売店にご相談ください。

水や洗剤、化粧品などをこぼさない

故障の原因になります。

・万一こぼれたときは、販売店に点検を依頼してください。

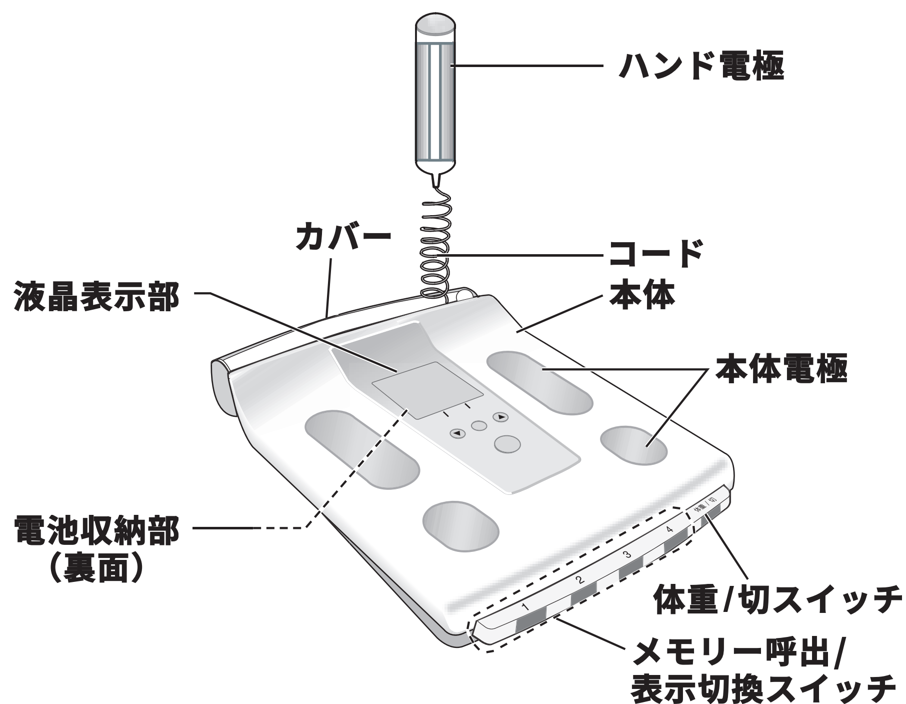
振動の多い場所で使用しない

誤作動して、正しい測定ができません。

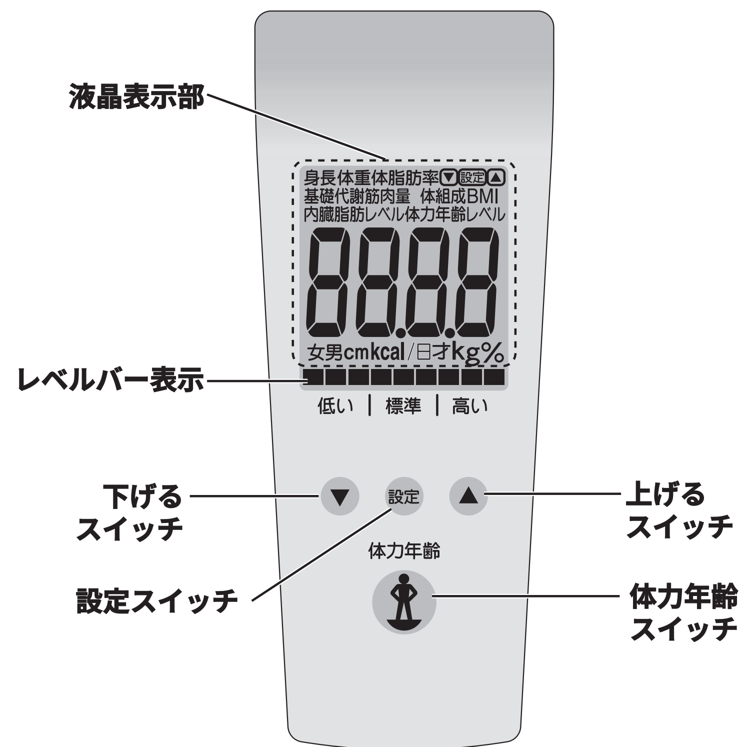
立てかけたり、衝撃を加えたり、落としたりしない

立てかけて倒れたり、飛び乗るなどして衝撃を加えると故障や正しく測定できない原因になります。
・万一落としたときは、販売店に点検を依頼してください。

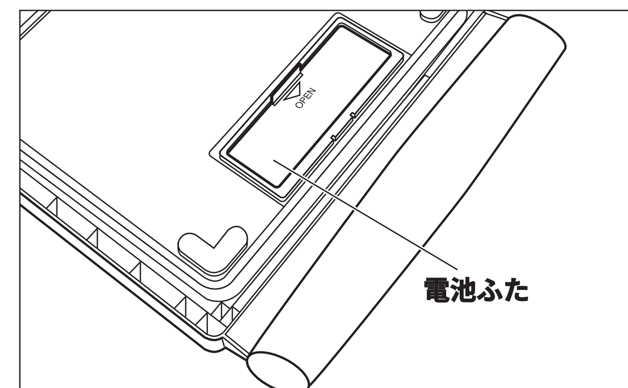
各部の名前



液晶表示部



電池収納部（裏面）



ご使用前の準備

持ちかたと置きかた

■ **本体の横を両手で持つ**

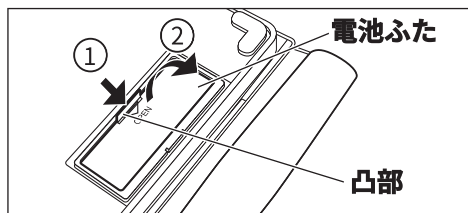


■ **木製床などの固めの床に水平に置く**

- 傾斜した床には置かないでください。
- 濡れた床や、タイルなど滑りやすい床上には置かないでください。
- じゅうたんなど柔らかい床には置かないでください。

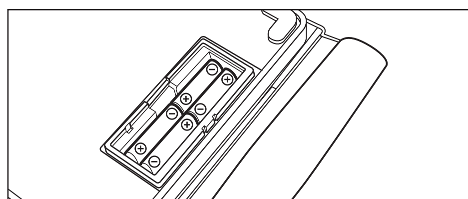
乾電池の入れかた

1 凸部を ↘ 方向に押し、電池ふたを開ける

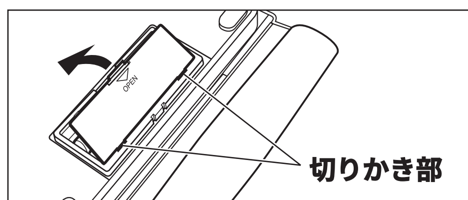


2 ⊕ ⊖ の表示に合わせて乾電池を入れる

乾電池は同梱していませんので別にお買い求めください。
(単3形アルカリ乾電池4本)



3 切りかき部を合わせて、電池ふたを閉じる



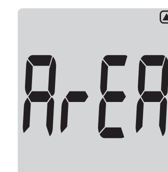
お知らせ

- 液晶表示部に U01 が表示されると、乾電池が消耗しています。乾電池4本同時に新しいものと取り替えてください。(乾電池の電圧が完全になくなると、マークは表示されません)
- 新しいアルカリ乾電池をご使用ください。未使用の乾電池でも「使用推奨期限（月、年)」を過ぎている場合は、短期間で消耗または、放電・消耗により、使用できない場合があります。

エリア（地域）を合わせる

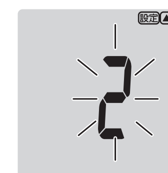
電池を入れると自動的に電源が入り、重力補正のためエリア設定がはじまります。緯度によって異なる重力加速度の影響を補正します。お住まいのエリアを正しく設定しないと正確に測定されません。一度設定すると電池を抜いても記憶しています。

■ **エリア設定する**



1 ▲ でエリアを選ぶ

- 電池を入れると、エリア「ArEA」が点灯します。お住まいのエリアを下表のエリア区分表から選んでください。
- ▲ を押すごとにエリア「2」と「1」が交互に表示します。



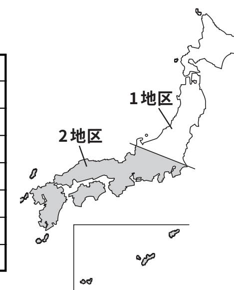
2 設定 を押す

- エリアが確定して、3秒後に自動的に電源が「切」になります。



〈エリア区分表〉

エリア1	北海道	青森県	岩手県	秋田県	宮城県	山形県
エリア1	福島県	茨城県	栃木県	新潟県	富山県	石川県
エリア2	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	山梨県
エリア2	長野県	福井県	静岡県	愛知県	岐阜県	三重県
エリア2	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
エリア2	島根県	鳥取県	岡山県	広島県	山口県	香川県
エリア2	徳島県	高知県	愛媛県	福岡県	佐賀県	長崎県
エリア2	大分県	熊本県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	



■ **エリア設定を変更する**

1 電源が「切」になっていることを確認する

2 ▲ を3秒間押す

- CLr が点灯し、エリア設定が消去されます。



3 体重 / 切 を押す

- ArEA が点灯します。



4 「■エリア設定する」にしたがって再度設定する

正しい測定のしかた

■ 本体への乗りかた

● 両足を右図の位置に乗せ、測定中は体を動かさないでください。

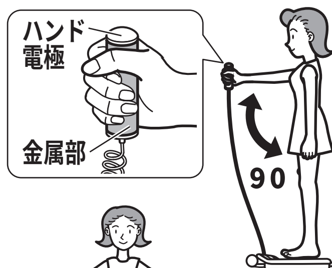
本体の端に乗ったり、測定中に体を動かしたりすると、正しく測定できません。

● できるだけ薄着で測定してください。

正しい体脂肪の測定姿勢は

● 素手素足で測定してください。

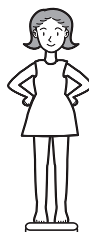
● まっすぐに立ち、ハンド電極を右手でにぎり、前方水平にしっかり伸ばしてください。



正しい体力年齢の測定姿勢は

● まっすぐに立ち、手を腰にあててください。

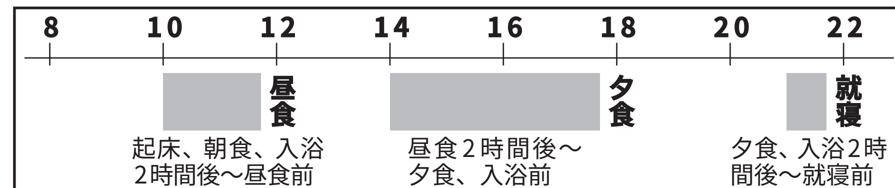
※特に体力年齢は、「微妙なゆらぎ具合」を測定し算出していますので、体を動かすと正しく測定できません。



■ 測定する時間帯

体脂肪率・筋肉量レベルはからだの状態や環境によって変動します。目安としてお使いください。

時間帯 ●比較的安定した［灰色部分］の時間帯で毎回同じ時間帯に測定してください。



■ より正しく測定するためのヒント

● お肌が乾燥しているとき ▶ ぬれタオルなどで手のひら、足のうらを軽く湿らせてください。

● 体が冷えて血行が悪いとき ▶ 体を暖めて血行を良くしてください。

● 本体を低温の場所に保管していたとき ▶ 暖かい場所にしばらく本体を置いてください。

■ 精度について

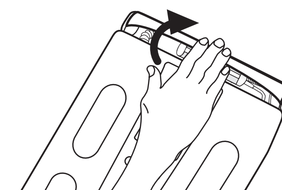
この体重計は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しています。なお、製品の保証精度範囲は下表の通りです。
ただし、ご使用条件、ご使用年数等により、保証精度範囲は下表にあてはまらない場合があります。

68 kg まで	± 200 g
68 kg を超え100 kg まで	± 300 g
100 kg を超え136 kg まで	± 600 g

■ ハンド電極の取り出しかた

● カバーを図のように回してあける。

● ハンド電極を取り出す。

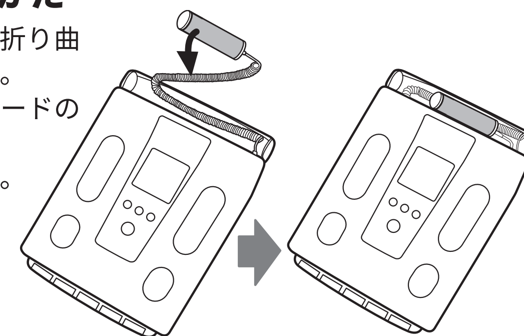


■ ハンド電極の収納のしかた

● コードを図のように2つに折り曲げながら、収納部に入れる。

● ハンド電極は図のようにコードの上に置く。

● カバーを手前に回し閉める。



このような測定ができます 体重・体脂肪 率・内臓脂肪レベル・基礎代謝・筋肉量レベル・体組成年齢

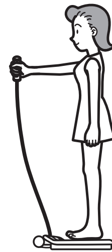
体　重

体重136 kgまで測定できます。
100 kgまでは100 g、100～136 kgは200 g単位で測定します。

1.体重、体脂肪、内臓脂肪レベル、基礎代謝、筋肉量レベル、体組成年齢、BMIを同時にはかる場合 20・23 ページ

2.体力年齢をはかる場合 28 ページ

3.体重だけをはかる場合 30 ページ



体脂肪率 20・23 ページ

体脂肪率とは、身体に含まれる脂肪の割合(%)です。0.1%単位で測定します。本器は「全身測定式」のため、手から足へお腹を通して全身の体脂肪を測定し、内臓脂肪と皮下脂肪を合わせた体脂肪率を表示しています。

体脂肪率の目安

肥満度	や　せ	標　準	やや肥満	肥　満
女性(%)	～20.0 未満	20.0 以上 30.0 未満	30.0 以上 35.0 未満	35.0 以上～
男性(%)	～10.0 未満	10.0 以上 20.0 未満	20.0 以上 25.0 未満	25.0 以上～

内臓脂肪レベル 20・23 ページ

本器は、内臓脂肪のレベルを60段階で表示し、標準・高いを判定します。レベル10が内臓脂肪面積100 cm²に相当し、内臓脂肪面積100 cm²以上あると内臓脂肪型肥満と判断されます。医学的診断は医師にご相談ください。
●17才以下の内臓脂肪レベルは表示されません。

判定	レベル
標準	1～9
高い	10～60

基礎代謝 20・23 ページ

生命を維持するために必要な１日の最小限のエネルギーのことを基礎代謝量(kcal/日)と言います。基礎代謝量の最適値は、体型によって異なります。
本器は、測定者個人の身体情報を加味し、基礎代謝量(kcal/日)を表示し、さらに「低い」「標準」「高い」を９段階レベルバーで表示します。
●17才以下の基礎代謝は表示されません。

筋肉量レベル 20・23 ページ

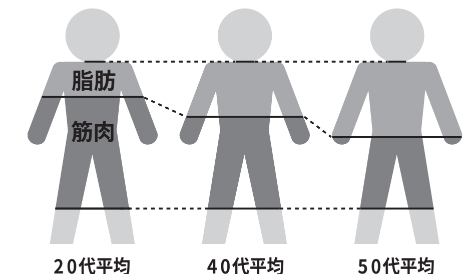
体の筋肉量レベルを1～9段階で表示します。
●17才以下の筋肉量レベルは表示されません。

判定	レベル
低い	1～3
標準	4～6
高い	7～9

体組成年齢 20・23 ページ

人体がどのような元素、あるいは組織や器官で構成されているかを示すことを体組成といいます。体組成の構成比は、年齢と共に変化し、加齢と共に筋肉量が減り体脂肪が増える傾向にあります。

本器は、あなたの体組成の構成比が何歳相当なのかをわかりやすく年齢で表示します。
●17才以下の体組成年齢は表示されません。



お知らせ ● 詳細は、付属のアドバイスブックをご覧ください。

このような測定ができます BMI・体力年齢

BMI 20・23 ページ

BMI（Body Mass Index）とは、国際的に広く認められている肥満度を表す基準で、下記式で計算します。

BMI＝体重（kg）/身長（m）^{2}

判定	肥満度	BMI
低い	低体重	～18.5未満
標準	普通体重	18.5以上25.0未満
高い	肥満	25.0以上

本器はBMIを９段階で表示し、低い・標準・高いを判定します。

●17才以下のBMIは表示されません。

体力年齢 28 ページ

本器は、体重計の上で立ち姿勢を保持したときの、「微妙なゆらぎ具合」を測定することで**姿勢保持能力**を算出し、それを年齢に置き換え表示しています。

●17才以下と71才以上の体力年齢は表示されません。

体力年齢（姿勢保持能力）低下の原因

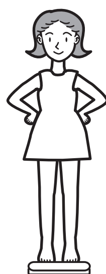
■神経・筋の協働や、股関節や足関節をとりまく筋と神経のバランス調節機能の衰え

■身体が疲労しているとき

体力年齢（姿勢保持能力）を上げるために

■定期的な運動により、神経や筋に刺激を与えること

■疲労を蓄積しないこと



姿勢保持能力が低下すると、転倒しやすくなったり、疲れやすくなったりします。
体力年齢は日々の体調も加味してを表示しますので、疲労度の目安にもなります。

【監修】
中京女子大学　健康科学部
教授　　朝山 正己　（医学博士）



お知らせ　●詳細は、付属のアドバイスブックをご覧ください。

知っておいてください

■ 次のような方は本来の測定値と大きな差がでることがあります

●日々の変化をチェックする目的でお使いください。

成長期の児童	高齢者、閉経以降の女性	むくみ症の人
風邪などで発熱中の人	妊娠中の人	人工透析患者
骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者	ボディビルダーやスポーツを職業にしている人（それに近い人も含む）	

■ 次のようなときは本来の測定値と大きな差がでることがあります

●水分の摂取や入浴などによって、体脂肪率・筋肉量レベルの測定に差がでます。正しい測定のしかた 10 ページ で測定しましょう。

激しい運動直後	寝おき	多量の飲酒後
サウナや入浴直後	肌が乾燥している	腕を上げたり下げたり、また、曲げたり動かしたりして測定
下痢や体調の悪いとき	かかとの表面が固い（角質層）状態	右手と左手では、測定値に差がでることがあります。
測定場所の湿度が極端に高い（または乾燥しすぎ）	多量の水分摂取や食事後	測定場所の気温が極端に高い（または低い）

個人データ登録のしかた

■ 測定するには、 年齢、性別、身長をあらかじめメモリー番号に登録します。

- 次回から入力する手間がはぶけ、毎日の使用に便利です。
- 登録できる人数は4人です。

〔例〕家族4人を登録する場合

	メモリー番号	年齢	性別	身長
父	1	48才	男	170 cm
母	2	45才	女	158 cm
私	3	20才	女	162 cm
弟	4	15才	男	165 cm

■入力できる範囲

年　齢	10 ～ 80 才
身　長	100 ～ 220 cm

- 10才以下の方は10才、80才以上の方は80才と入力してください。

お知らせ
- 体重のみ測定するときは、個人データを登録する必要はありません。

例 メモリー番号「3」に私（20才・女・身長162cm）のデータを登録する場合

16 ページ 部分

1 設定 を押す

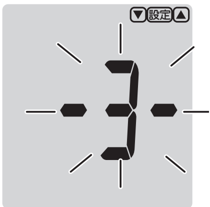


- 1234表示が点滅。

2 メモリー番号を決める

〔例〕メモリー番号「3」に登録する場合

▼ または ▲ を押し、-3- に合わせる



- 表示は次のようにかわります。

1↔2↔3↔4↔- - - -

設定 を押す



- 次の登録項目「年齢」が点滅。

使いかた

個人データ登録のしかた

3 「年齢」を登録する

〔例〕20才の場合



▼ または ▲ を押し、20才に合わせる

● スイッチを押したままにすると、連続で数字がかわります。

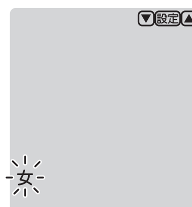
設定 を押す



● 次の登録項目「性別」が点滅。

4 「性別」を登録する

〔例〕女の場合



▼ または ▲ を押し、女に合わせる

設定 を押す



● 次の登録項目「身長」が点滅。

5 「身長」を登録する

〔例〕162cmの場合



▼ または ▲ を押し、162cmに合わせる

● スイッチを押したままにすると、連続で数字がかわります。

設定 を押す

●登録した内容が順に表示されます。



「ピー」

● 「ピー」と音がなり、電源が自動的に切れます。

6 登録完了

これでメモリー番号「3」に登録完了です

お知らせ

● 60秒以内に次の操作をしないと、液晶表示部が消えて登録できません。
● 登録を変更したり、やり直すときは、体重／切 を押して一度電源を「切」にし、もう一度最初から入力してください。
● 工場出荷時は「30才・160cm」に設定しています。
● 10才以下の方は10才、80才以上の方は80才と入力してください。

使いかた

使いかた

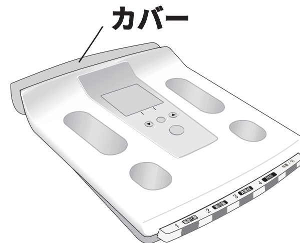
測定のしかた 個人データ登録をした方

体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝・筋肉量レベル・体組成年齢・BMI

● **素手素足で測定する**
くつ下や手ぶくろをしていると正確な測定ができません。

● **できるだけ薄着にする**

1 ハンド電極が収納されていることを確認する

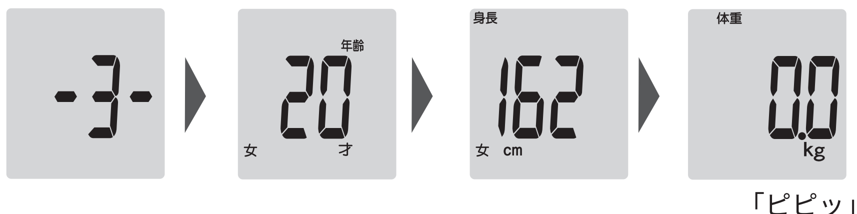


2

〔例〕メモリー番号「3」を呼び出す場合

3 体組成 を押す

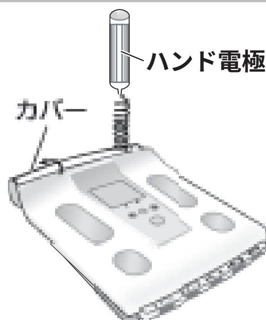
● メモリー番号表示後、年齢・性別・身長を表示。



「ピピッ」

3 測定する

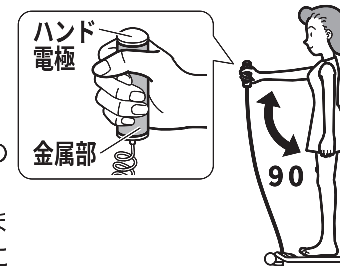
0.0kg の表示を確認し、カバーを開けて
ハンド電極を取り出す



お知らせ

● 測定中に体を動かすと10秒以上かかることがあります。
● 17才以下の場合は、体脂肪率と体重の表示のみになります。
● 各操作をそれぞれ60秒以内にしないと、液晶表示部が消えます。最初から測定しなおしてください。

ハンド電極を右手でにぎり本体に静かに乗る



● 指をハンド電極の形に合わせ、手のひらを金属部にしっかり接触させる。
● にぎり方により、測定値も変わります。いつも同じ位置、同じ強さでにぎってください。

まっすぐに立って、右手をまっすぐ前に伸ばす

● 計測中は ▮ が1つずつ消えます。

約10秒後

4 測定結果を確認する

● 約10秒後、「ピー」と音がして体脂肪率・内臓脂肪レベル・体重を順に表示します。
● 表示切換スイッチを押すと基礎代謝・筋肉量レベル・体組成年齢・BMIを表示します。

■体脂肪率の目安は 12 ページ
■内臓脂肪レベルの目安は 12 ページ
■基礎代謝の目安は 13 ページ
■筋肉量レベルの目安は 13 ページ
■体組成年齢の目安は 13 ページ
■BMIの目安は 14 ページ



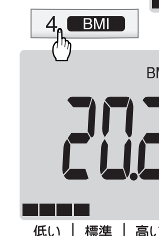












測定のしかた 個人データ登録をした方

5 電源を切る

本体から静かに降り、
体重／切 を押す



- 電源を「切」にしない場合は、約60秒後に自動的に電源が「切」になります。
- ハンド電極を電極収納部に戻してください。

使いかた

測定のしかた 個人データ登録をしていない方（ゲストモード）

体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝・筋肉量レベル・体組成年齢・BMI

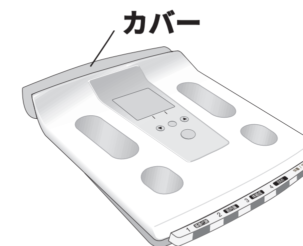
- ■ 登録が必要でない一時的な測定にお使いください。
- ■ 測定するには、年齢、性別、身長を入力します。

● **素手素足で測定する**
くつ下や手ぶくろをしていると正確な測定ができません。

● **できるだけ薄着にする**

例 身長167cmの52才の男性を測定する場合

1 ハンド電極が収納されていることを確認する

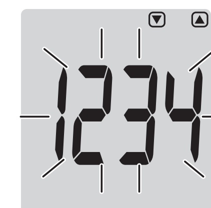


2 メモリー番号を設定する

〔例〕 - - - （ゲストモード）の場合

設定 を押す

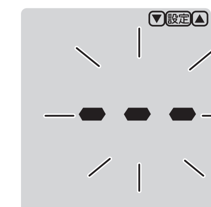
- 1234 表示が点滅。



▼ を押し、
- - - （ゲストモード）に合わせる

- 表示は次のようにかわります。

→ 1↔2↔3↔4↔- - - ←



設定 を押す

- 次の入力項目「年齢」が点滅。



使いかた

3 「年齢」を入力する

〔例〕52才の場合



▼ または ▲ を押し、52才に合わせる

● スイッチを押したままにすると、連続で数字がかわります。



設定 を押す

● 次の入力項目「性別」が点滅。

4 「性別」を入力する

〔例〕男の場合



▼ または ▲ を押し、男に合わせる



設定 を押す

● 次の入力項目「身長」が点滅。

5 「身長」を入力する

〔例〕167cmの場合



▼ または ▲ を押し、167cmに合わせる

● スイッチを押したままにすると、連続で数字がかわります。

設定 を押す



「ピー」

6 入力完了



● 「ピピッ」と音がします

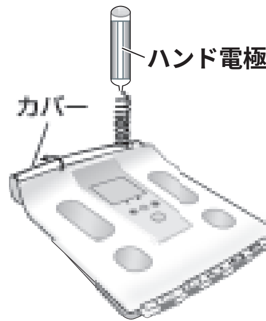
お知らせ

● 60秒以内に次の操作をしないと、液晶表示部が消えます。もう一度最初から入力してください。
● 内容を変更したり、やり直すときは、体重／切 を押して一度電源を「切」にし、もう一度最初から入力してください。
● 10才以下の方は10才、80才以上の方は80才と入力してください。

測定のしかた　個人データ登録をしていない方（ゲストモード）

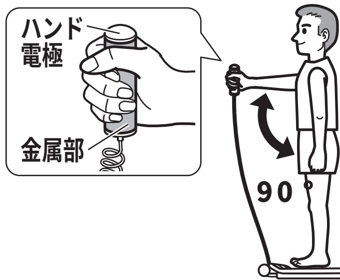
7 測定する

0.0kg の表示を確認し、ハンド電極を取り出す



ハンド電極を右手でにぎり、本体に静かに乗る

- 指をハンド電極の形に合わせ、手のひらを金属部にしっかり接触させる。
- にぎり方により、測定値も変わります。いつも同じ位置、同じ強さでにぎってください。

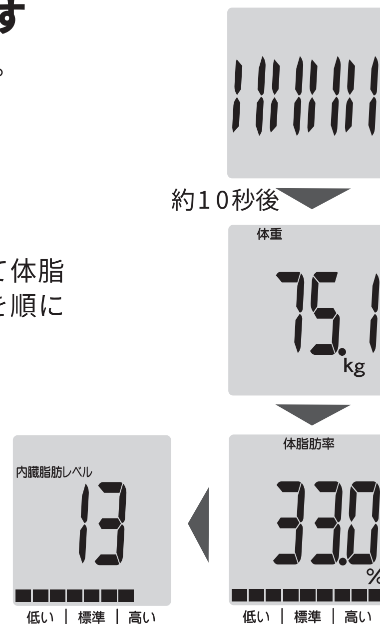


まっすぐに立って、右手をまっすぐ前に伸ばす

- 計測中は ▮ が1つずつ消えます。

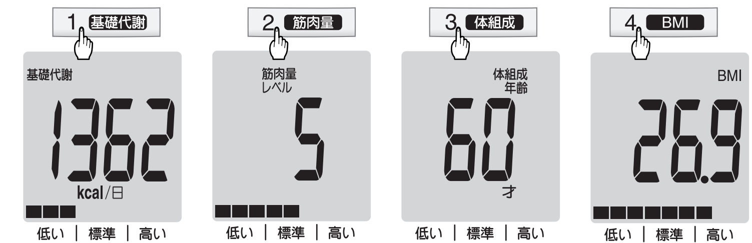
8 測定結果を確認する

- 約10秒後、「ピー」と音がして体脂肪率・内臓脂肪レベル・体重を順に表示します。



- 表示切換スイッチを押すと基礎代謝・筋肉量レベル・体組成年齢・BMIを表示します。

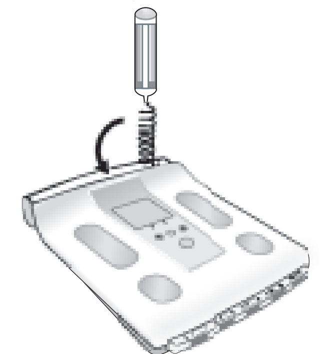
■体脂肪率の目安は　12 ページ
■内臓脂肪レベルの目安は　12 ページ
■基礎代謝の目安は　13 ページ
■筋肉量レベルの目安は　13 ページ
■体組成年齢の目安は　13 ページ
■BMIの目安は　14 ページ



9 電源を切る

本体から静かに降り、体重 / 切 を押す

- 電源を「切」にしない場合は、約60秒後に自動的に電源が「切」になります。
- ハンド電極を電極収納部に戻してください。



お知らせ

- 測定中に体を動かすと10秒以上かかることがあります。
- 17才以下の場合は、体脂肪率と体重の表示のみになります。
- 各操作を、60秒以内にしないと、液晶表示部が消えます。もう一度最初から入力し、測定しなおしてください。

測定のしかた　個人データ登録をしている方

体力年齢の測定

1 （体力年齢ボタン）を押す

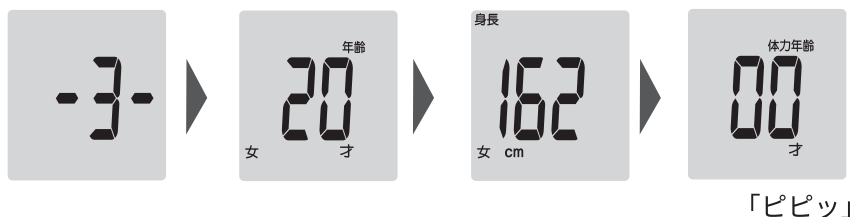


● 1234表示が点滅。
（17才以下と71才以上で登録しているメモリー番号は表示されません）

2 〔例〕メモリー番号「3」を呼び出す場合

3 体組成 を押す

● メモリー番号表示後、年齢・性別・身長を表示。



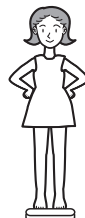
「ピピッ」

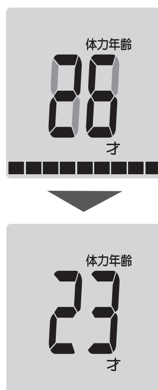
3 測定する

00才の表示を確認し、
手を腰にあてて、本体に静かに乗る

● 測定中は体を動かさないでください。
● 約15秒後、「ピー」と音がして体力年齢を表示します。

■体力年齢の目安は 14 ページ





4 電源を切る

本体から静かに降り、体重／切 を押す

● 電源を「切」にしない場合は、約60秒後に自動的に電源が「切」になります。

測定のしかた　個人データ登録をしていない方（ゲストモード）

体力年齢の測定

1 （体力年齢ボタン）を押す



● 1234表示が点滅。
（17才以下と71才以上で登録しているメモリー番号は表示されません）

2 設定 を押す

● 「年齢」「性別」「身長」を入力する。
※年齢の入力範囲は18～70才です。

23～25ページ

3 入力完了



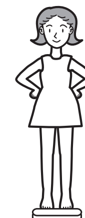
● 「ピピッ」と音がします

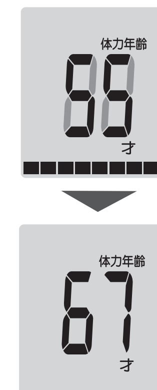
4 測定する

00才の表示を確認し、
手を腰にあてて、本体に静かに乗る

● 測定中は体を動かさないでください。
● 約15秒後、「ピー」と音がして体力年齢を表示します。

■体力年齢の目安は 14 ページ





5 電源を切る

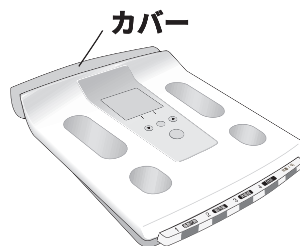
本体から静かに降り、体重／切 を押す

● 電源を「切」にしない場合は、約60秒後に自動的に電源が「切」になります。

測定のしかた

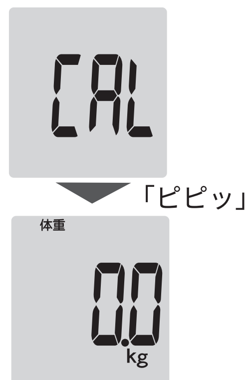
体重のみの測定

1 ハンド電極が収納されいることを確認する



● 0.0kg を表示してから何もしなければ、約60秒後に自動的に電源が「切」になります。

2 体重 / 切 を押す



3 測定する

0.0kg の表示を確認し、
本体に静かに乗る

● 「ピー」と音がして体重を表示。



4 電源を切る

本体から静かに降り、体重 / 切 を押す

● 電源を「切」にしない場合は、約60秒後に自動的に電源が「切」になります。

お知らせ
● 測定中に体を動かすと、正しい測定ができません。
● 体重が5 kg未満の場合は「ピー」音はしません。

お手入れと保管

■ 本体やハンド電極の汚れ

台所用洗剤（中性）をうすめて布にふくませ、固く絞って軽くふき取ってください。

ベンジン、シンナー、アルコール、熱湯の使用や水洗いはしない



故障の原因になります。

■ 保管するとき

● お手持ちの箱に入れ、湿気の少ないところに保管してください。ほこりで故障するのを防ぎます。
● 長期間保管されるときは、乾電池を取り外してください。

次のような場所には保管しない

・高温のところ
・多湿のところ
・ほこりの多いところ
・塩分、硫黄分の空気に触れるところ
・化学薬品の保管場所
・ガスの発生する場所
・直射日光の当たるところ

故障の原因になります。

Q&A（よくあるご質問）

Q（質問）	A（回答）	参照ページ
どのようにして体脂肪をはかっていますか？	手から足へ微弱電流を流して手足間の電気抵抗を測定し、体脂肪を推定しています。	10
どれぐらいの重さまではかれますか？	体重は136 kgまで、はかれます。また、最小表示は測定体重によって異なり100g～200 gです。	11
子供でも使えますか？	使用できますが、成長期の子供は日々身体の変化が大きいため、本来の体脂肪率と差がでることがあります。	13
ペースメーカを使用していますが、使えますか？	ペースメーカなどの医用電子機器が、誤作動を起こす可能性がありますので、体脂肪率の測定には使用できません。体重計としては使用していただけます。	2
測定した体重の値が、変動するのですが？	正しい姿勢で測ってください。また体重計には精度範囲がありますので、その範囲内の値は変動する可能性があります。	10
測定した体脂肪の値が、変動するのですが？	水分摂取や入浴などにより身体の電気抵抗が変化すると、体脂肪の測定値が変動します。正しい姿勢や毎回同じ時間ではかってください。	10 15
体脂肪は、いつはかればよいですか？	食前・入浴前など比較的安定した、毎回同じ時間帯にはかってください。	10
体脂肪をはかるとき、肌が湿った場合と乾燥した場合とどちらがよいのですか？	湿った場合のほうがより正しくはかれます。肌が乾燥しているときは、手足を軽く湿らせてから測定してください。	10
体脂肪をはかるとき、「年齢」や「男」「女」を入力するのはどうしてですか？	「年齢」や「男」「女」により、体脂肪率の計算方法が異なりますので入力が必要です。	10

Q（質問）	A（回答）	参照ページ
個人データをメモリー番号に登録しなくても使えますか？	個人データをメモリー番号に登録しなくても、測定は可能です。来客の方など、登録が必要でない場合にお使いください。	23
体組成年齢とは何ですか？	製品に同梱のアドバイスブックをご覧ください。	ー
内臓脂肪レベルが高いのですが、どうしたらよいですか？	本器は目安を表示しています。医学的診断については、医師にご相談ください。	12
体力年齢は、どのように測定しているのですか？	製品に同梱のアドバイスブックをご覧ください。	ー
体力年齢は、いつ測ればよいですか？	自分が自分のコンディションを知りたいときに、測定してください。	ー
体力年齢がばらつくのですが？	体力年齢は、その時の疲労度や集中力をとても精密に反映しますので、コンディションが変わると、測定値も変化します。	14

お手入れ・保証

故障かな?

■ 修理を依頼される前に、この表で症状を確かめてください

これらの処置をしても直らない場合や、この表以外の症状は、お買い上げの販売店にご相談ください。

こんなとき	調べるところ	直しかた
電源スイッチを押しても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか?	新しい乾電池と交換してください。8 ページ
	乾電池の極性(+、−)が間違っていませんか?	乾電池を正しく入れ直してください 8 ページ
U01 と表示される	乾電池が消耗しています。	新しい乾電池と交換してください。8 ページ
U11 と表示される	手や足がハンド電極や本体電極に20秒以上接していますか?	手や足をハンド電極や本体電極に20秒以上接してください。
U12 と表示される	入力内容が間違っていませんか?(体脂肪率が0%未満、75%を超えると表示します)	入力をやり直し、体脂肪率をはかり直してください。
U13 と表示される	使用開始前から本体の上にものをのせていませんか?	本体の上のものを取り除いて、再度測定してください。
	0.0kg の表示になる前に本体に乗っていませんか?	0.0kg の表示になってから本体に乗ってください。
H と表示される	体重136 kgを超えていませんか?	体重136 kgを超える方は測定できません。
体重しか表示されない	個人データを登録しましたか?	年齢・性別・身長を登録してください。16・23 ページ
U14 と表示される	体力年齢測定中に体を動かしていませんか?	測定中は体を動かさないでください。28・29 ページ

仕 様

電 源	単3形乾電池 4本 (パナソニック製乾電池の新しいものを使用したとき1日4回のご使用で約1年間使えます)
測定範囲	体重 0 〜136 kg、体脂肪率 0 〜75 %
最小表示	体重 0〜100 kgのとき 100 g 体重 100〜136 kgのとき 200 g
	体脂肪率 0.1 %
内臓脂肪レベル	1〜60
基礎代謝量	0〜9999 kcal/日
筋肉量レベル	1〜9
体組成年齢	18〜80
B M I	0〜136
体力年齢	18〜70
外形寸法	たて 38.6 cm × よこ 28.3 cm × 高さ 7.0 cm
標準質量	2.4 kg(乾電池を含む)

保証とアフターサービス（よくお読みください）

保証書について

保証書は、この取扱説明書についておりますので、必ず「販売店、購入日」等の記入をお確かめになり、保証内容などをよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間はお買い上げ日より、1年間です。

補修用性能部品の保有期間

当社は、この松下電工体組成体重計の補修用性能部品を製造打切り後6年保有しております。
性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

サービスを依頼される前に、この取扱説明書の32〜34頁に従ってご確認いただき、なお異常がある場合は、ご使用を中止しお買い上げの販売店にご依頼ください。

●保証期間中は
お買い上げの販売店まで保証書をそえて商品をご持参ください。
保証の規定に従って販売店が修理させていただきます。

●保証期間を過ぎているときは
お買い上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

愛情点検　長年ご使用の体組成体重計の点検を!



こんな症状はありませんか	・新しい乾電池を入れても液晶表示部に表示しない ・はかるたびに大幅に測定値が異なる ・その他の異常や故障がある



このような症状のときは、使用を中止し、故障や事故の防止のため、必ず販売店に点検を依頼してください。

松下電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・転居や贈答品などでお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

修理・部品などのご相談は

修理ご相談センター

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-081-365（ハイ 365日）
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
365日／受付9時〜20時

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

大阪 ☎06-6906-1090　〒571-8686　大阪府門真市門真1048　松下電工テクノサービス（株）
札幌 ☎011-261-6401 ㊟転　名古屋 ☎052-551-7900 ㊟転
東京 ☎03-5392-7190 ㊟転　福岡 ☎092-622-0531 ㊟転

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時〜20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX フリーダイヤル 0120-878-236

ご注意　・(転)印は大阪へ自動転送になり、拠点から大阪までの転送通信料は弊社負担です。
・所在地、電話番号、受付時間などが変更になることがあります。

0504

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

松下電工株式会社および松下電工グループ関係会社（以下「当社」）は、お客様よりお知らせいただいたお客様の氏名・住所などの個人情報（以下「個人情報」）を、下記のとおり、お取り扱いします。

1.当社は、お客様の個人情報を、当社商品のご相談への対応や修理およびその確認などに利用させていただき、これらの目的のためにご相談内容の記録を残すことがあります。
なお、修理やその確認業務を当社の協力会社に委託する場合、法令に基づく義務の履行または権限の行使のために必要な場合、その他正当な理由がある場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を開示・提供いたしません。
2.当社は、お客様の個人情報を、適切に管理します。
3.お客様の個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきましたご相談窓口にご連絡ください。

松下電器産業株式会社
製造元　松下電工株式会社　ヘルシー・ライフ事業部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

メモ

メモ

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
（イ）無料修理をご依頼になる場合には、お買い上げの販売店に商品と本書をご持参ご提示いただきお申しつけください。なお、持込修理の対象商品を直接お客様ご相談窓口に送付した場合の送料等はお客様負担となります。また、出張修理等を行なった場合には、出張料はお客様の負担となります。
（ロ）お買い上げの販売店に無料修理をご依頼になれない場合には、お客様ご相談窓口にご相談ください。
2. ご転居の場合の修理ご依頼先は、お買い上げの販売店またはお客様ご相談窓口にご相談ください。
3. ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、お客様ご相談窓口にご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
（イ）使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
（ロ）お買い上げ後の取付場所の移設、輸送、落下等による故障及び損傷
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）等による故障及び損傷
（ニ）車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷
（ホ）一般家庭用以外（例えば業務用等）に使用された場合の故障及び損傷
（ヘ）本書のご提示がない場合
（ト）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5. 本書は日本国内においてのみ有効です。
6. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
7. お客様ご相談窓口は、取扱説明書をご参照ください。

修理メモ

※お客様にご記入いただいた個人情報（保証書控）は、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。
※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて、無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはお客様ご相談窓口にお問い合わせください。
※保証期間経過後の修理や補修用性能部品の保有期間については、取扱説明書をご覧ください。
※This warranty is valid only in Japan.